

# 身近な地域で安心して暮らすために

## 地域包括ケアシステムへの取り組み

平成37年(2025年)には、本市も全国とほぼ同様に、3人に1人が65歳以上、5人に1人が75歳以上という時代を迎えます。

今後の少子高齢化に伴い、医療や介護を必要とする人が増加し、介護人材不足も懸念されています。そこで、たとえ高齢者が重度な介護状

態や認知症になったとしても、医療や介護などの様々なサービスや見守りを受けながら、身近な地域で安心して自分らしい暮らしが続けることができるよう、地域ぐるみで支え合う新しいしくみづくり(地域包括ケアシステム)が必要です。今まではそのしくみと、市がどのように取り組んでいるのかを紹介します。

### 地域包括ケアシステムとは?

地域包括ケアシステムとは、高齢者のみなさんが自分らしく、可能な限り住み慣れた地域で安心して生活を継続できるように支えていくものです。

たとえ入退院し、状態が変化しても、住む場所が変わっても、切れ目のないサービスを受けることができる体制づくりのことです。

### システムづくりに必要な「自助」「互助」「共助」「公助」

地域包括ケアシステムづくりには、自分のことは自

市の地域包括支援センターは、高齢者の状況の変

分でする、自分の健康は自分で管理しようという「自助」、ボランティアや住民組織など地域で支え合う「互助」、介護保険や医療に関するサービス「共助」と市の高齢者サービスや生活保護などの「公助」をつなぎあわせて解決していくこととする取り組みが必要です。特に、高齢者が自分らしく生きるという「自助」を前提に、「互助」の強化に向けて、市では側面的な支援をしていきます。

### 地域包括支援センターの役割

また、地域の医療や介護関係者、民生児童委員など高齢者に関わる人たちが共通の目的の下、連携し、それぞれの役割を發揮していただけるような調整役となつていきます。

## 地域包括ケアシステムの5つの柱

地域包括ケアシステムを作り上げていくためには地域の特性などに応じて、次の5つを柱として連携させ、一体的に提供することで高齢者のみなさんの生活を切れ目なく支えていきます。

### ① 住まいと住まい方

住まいは安心して暮らす生活の基盤です。高齢者ご本人の希望などに応じた必要な住まいの確保が、地域包括ケアシステムの土台となります。

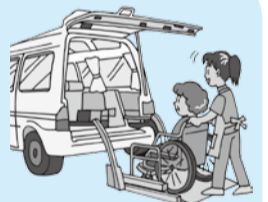
家の中の段差解消など、必要に応じた住宅改修や「サービス付き高齢者向け住宅」などのサービスを満たした住まいへの住み替えなどの支援を行っています。



### ② 介護保険サービスの充実

高齢者(40歳から65歳未満の特定疾病の方も対象)は、日常生活で介護が必要になった場合、「介護保険」を利用しましょう。「要介護認定」の申請をし、認定された区分に応じたサービスを受けることができます。

まずは、地域包括支援センターまたは市長寿あんしん課にお問い合わせください。要介護と認定されましたら、在宅では、居宅介護支援事業所のケアマネジャーが、要支援の場合は地域包括支援センターがその高齢者等にとって必要なサービスの調整役を担っています。



### ③ 医療との連携

高齢者の多くは慢性的な病気をもち、入院や自宅の行き来をすることから切れ目のない療養支援が必要です。

市では平成24年度から医療と介護の関係者が、高齢者の身体情報などを入退院時に共有するしくみづくりを行ってきました。

平成28年度からは、「稚内市在宅医療・介護連携推進検討会(てっぺんの会)」を立ち上げ、課題や対応策を検討しています。

現在、在宅において、痛みの緩和(ガンなどによる)などの医療処置や自宅での看取りなどが、関係機関の努力により進んできています。今後も市民の希望に添えるような体制づくりを目指し取り組んでいきます。



### ④ 介護予防の推進

高齢者が現在の状態を悪化させないように、運動・栄養・口の機能、認知症予防などの介護予防をテーマにした取り組みのことです。

市では、保健福祉センターで開催の他、地域において、サロンや集いの場などの取り組みを主体的に行っていただくよう介護予防サポーターの養成を行なっています。

サロンなどを通じ、参加者と介護予防サポーター等が支える人と支えられる人の関係だけでなく、互いに、健康寿命を延ばすことや生きがいにつながり、さらに人との絆などを通じ、地域力の強化になります。

これが、上手く機能すると、支える人にとっても、将来自身が老後を迎える時の安心にもつながっていきます。



介護予防サポーター養成講座の様子

### ⑤ 生活支援

ひとり暮らしや認知症の方など支援を必要とする高齢者の方の増加に伴い、在宅生活を支える生活支援(調理、買物、洗濯、見守り、安否確認、外出支援、配食、ゴミだし、電球取り替えなど)の充実に向けてサロン等集いの場や生活支援サービスを提供する体制づくりを進めています。

市では平成28年1月から「稚内市生活支援・介護予防サポート推進検討会」を開催し、検討を進めています。

また、多様な生活支援サービスや関係者の調整役である「生活支援コーディネーター」を稚内市社会福祉協議会に配置しています。